



MAS & MANJON FOUNDATION

scientific independent corporation

Since 1975 cognitive neuroscience research

J. Mas i Manjon

Cuestionario explorando las emociones, las afectividades.(1994)

Muestra del cuestionario emocional que desde 1994, ha sido de las primeras pruebas test que se realizaron.

En la actualidad únicamente se muestra los contenidos para que sean conocidos aunque están deshabilitados los modos de cuestionario funcionales.

La lectura y reflexión de cada tema fueron inicialmente el objetivo a alcanzar con estas muestras.

¿Qué importancia concede a la opinión de los otros?

1. Nunca estamos satisfechos con nuestra personalidad (imagen)

Si No

(está pendiente de la opinión de los demás respecto a su imagen, el preocuparse de su imagen le justifica su ansiedad emotiva, nunca se acaba de

encontrar satisfecho/a con su modo de relacionarse con los demás emocionalmente)

2. lo más peligroso repetir un modo de pensar

Si No

(imitar el modo de pensar de alguien de un modo obsesivo, encubriendo la falta de fuerza emotiva para enfrentarse con la realidad del vivir socialmente, la repetición de conductas o hábitos, en apariencia parecen que hacen la vida más fácil y comprensible, pero lo único que hacen es convertirla en una cosa anodina y falta de vitalidad)

3. Cuando quiere llamar la atención cuida usted su discurso su modo de hablar

Si No

(cuando no expresa lo que realmente desea, sino lo que desean oír, su falta de fuerza emocional y su deseo de agradar le impiden expresar todo su potencial de ser humano, debe progresar en su modo de relacionarse, y lo primero es expresar lo que experimente emocionalmente, tanto si es favorable como desfavorable hacia los demás)

4. Propiedad privada, no soporta que le roben las ideas, cree en la propiedad intelectual

Si No

(piensa que sus ideas deben ser compartidas pero no robadas, muestra un deseo de supervivencia elevado, piensa que si se deja que sus obras o acciones personales sean utilizadas por los demás, puede perder su identidad, ello sólo es una percepción suya, la realidad no es así, observe como la naturaleza copia de un modo permanente, el ADN, las células nuestras se clonan constantemente, las bacterias vienen desde hace millones de años replicandose etc., dejen que se inspiren los demás con sus ideas)

5. Se encuentra usted imperfecto, acepta que así es la vida

Si No

(reconoce sus defectos y los acepta sin cuestionar), ello es una buena excusa para continuar siendo imperfecto, y no tener que dar explicaciones de sus imperfecciones, también le permite equivocarse en sus reacciones emotivas y

terminar diciendo que no ha sido culpa suya, que es un defecto. Ya es hora de que empiece a cambiar, ¿no cree?

6. J... le dice que no vale la pena gritar, que le oye muy bien. Eso es imposible que usted lo acepte

Si No

(no acepta que traten de ser autoritarios con su modo de ser y expresarse, le recuerda sus emociones de la infancia, cuando era una persona indefensa y no tenía recursos para replicar, ahora desea imponer su criterio emotivo, no obstante se equivoca, ser adulto tiene un significado distinto, sobre todo es aprender a ser ecuánime. ¿comprende?)

7. ¿le gustan que le hagan fotos o que le retraten (pinten)?

Si No

(le hace sentir bien el que estén atentos por usted, ello le recuerda cuando era una persona pequeña, sin problemas, todo era bonito, y lo más importante, los mayores le daban seguridad, ahora es usted una persona adulta, y debe comprender que ya no hay mayores que le hagan la vida más fácil, deberá ser usted la persona que deberá hacer el esfuerzo sola. En la actualidad mucha población ha sustituido la seguridad de su infancia por la seguridad de las compañías de seguros...)

8. Los políticos están convencidos que todo el mundo sabe que son sensibles ¿son ingenuos?

Si No

(usted sabe que la gente política trata de simular, la política se aplica en sociedad de un modo constante en todas las áreas, la política que es hipocresía, se aplica en la vida emotiva, pero aunque sea una práctica común, ello no justifica que se haga, se debe hacer un esfuerzo para evitar el engaño emocional, simular sólo produce dolor y consecuencias desfavorables)

9. Cuando sale usted de la habitación y entra en el salón, todas las conversaciones cesan piensa que están conspirando por los rincones

Si No

(se siente preocupado/a por la posibilidad de ser traicionado/a, es una emoción que le produce pánico, aunque no lo reconozca de objetivamente, a

usted el ser traicionado/a le recuerda a un nivel inconsciente su etapa infantil en la que otros niños le "traicionaron" ese recuerdo de la niñez continúa en un modo de adulto, debe hacer un esfuerzo para superar ese sentimiento)

10. Cuando es el centro de interés , ¿salta sin red?

Si No

(cuando observa que le están prestando atención, hace o dice cualquier cosa sin preocuparse de las consecuencias, es una reacción emotiva que su raíz fue en su infancia, cuando los mayores le festejaban sus gracias, ¡piense en ello!)

11. Escucha su voz en un magnetófono o grabadora

Si No

(le gusta grabar su voz y escucharse, de un modo hedonista, la forma para usted tiene más importancia que lo significativo, la forma es lo periférico y lo significativo es lo profundo, un sencillo ejemplo, la formula del agua H₂O es la forma, el agua líquida la que bebemos, es lo significativo, ¡piense en ello!)

12. ¿Juzga usted a un hombre por sus zapatos o forma de vestir?

Si No

(para usted la apariencia de los demás le parece de una gran importancia para decidir que tipo de persona es, la forma lo periférico es lo primero que vemos, la moda es un modo de vivir de este modo, la gente joven vivencia emocionalmente mal y confunde la forma, la periferia , dándole demasiada importancia, los responsables de ello somos todos los adultos, la sociedad debe hacer una reflexión profunda)

13. Para optimizar sus bazas, no tendría escrúpulo alguno en inventarse un libro que nunca ha leído o película etc..

Si No

(para mejorar socialmente sería capaz de casi todo, el engaño produce fuertes emociones, la de salir de una situación comprometida produce mucha adrenalina, todo ello sólo es una ficción, uno es lo que es, y todos somos importantes, piense en un roble enorme y en un brizna de hierba, ¿cuál de los dos es más importante? la respuesta es los dos. ¿comprende? no hay distinción en la existencia.)

14. Le molesta que le encuentren despreocupado que parezca un indolente

Si No

(le preocupe que no valoren su persona (recuerde persona como mascara, per=a través y son= sonido , voz, persona como imagen social, si piensan eso de usted le produce una reacción emotiva de inferioridad, en la infancia se vivencian muchas de estas experiencias, pero usted ya es una persona adulta, ¡piense en ello!)

15. Le erizan los pelos los cobardes o la cobardía

Si No

(piensa que se debe ser decidido, en todo que se debe arriesgar sin pensar en las consecuencias, pero eso lo piensa de los demás, usted sabe que en el fondo es una persona cobarde, y lleva toda la vida dando a entender que es una persona valiente, ¡ya es hora de que sea usted mismo/a!)

16. Sus amigos alaban un film que a usted le ha parecido malo, se dice a sí mismo que la gente tiene gustos raros o le parece muy extraño

Si No

(justifica las acciones de los demás aunque le parezcan extrañas, con tal de no perder su amistad con ellos, puede acabar teniendo una úlcera de estomago, ya es hora de que exprese lo que experimente emotivamente, aunque tenga consecuencias desfavorables, para usted, el poder expresar lo que siente a largo plazo es una bendición)

17. Le gusta llevar gafas oscuras o ocultar la cara tras algo

Si No

(le gusta observar pero no ser observado, ello es lo habitual, el observar y decidir lo que hacen los demás, es más sencillo que examinar lo que hace uno mismo)

18. Le gusta dar sorpresas o sustos

Si No

(le gusta sorprender, ello le hace sentir el centro de atención social, como los niños cuando en una fiesta familiar hacen mil acciones para poder ser el centro de interés, usted se siente emotivamente estimulado cuando rememora de un modo inconsciente este tipo de acciones infantiles)

19. Le gusta padecer emotivamente en el cine

Si No

(necesita emociones simuladas, sus emociones reales le hacen sufrir demasiado, lo simulado siempre es algo poco valioso, lo real es trascendental, debe vivir la vida , no debe pensarla)

20. Le gusta narrar historias divertidas

Si No

(le gusta expresar alegría, le hace sentir vivo/a, y además le aporta reconocimiento social, ello es otra variante de la infancia, ser el centro de interés y motivarse a través de las emociones de los demás, ¡reaccione! ¡cambie!)

21. Le gusta mostrar una expresión alegre a los desconocidos

Si No

(le gusta que le acepten, incluso los desconocidos, aunque no le conozcan de un modo profundo, es una forma de asegurarse el aprecio de los demás, poco valioso este aprecio porque es ficticio,)

22. Le gusta mostrarse con expresiones de antipatía hacia los demás

Si No

(esta es la variante del ítem anterior, mostrarse distante, antipático, para evitar implicarse emotivamente, y evitar que le hagan daño emocionalmente, todo ello es poco valioso, muestrese como es, no tenga miedo, y si se equivoca no sucede nada.